

食は人を良くする



令和4（2022）年9月
茨木市立北中学校

2学期が始まりました。休み明けは頭痛、腹痛、だるい、やる気がでないなど心も体も不調を感じる人が多くなります。これは生活リズムの乱れや夏の疲れがおもな原因として考えられ改善するには食事と睡眠がカギになります。

◎早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。
朝の光をあびることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ心のバランスを整えます。



◎決まった時間に食事をする

とくに1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。朝ごはんを毎日食べることで学習や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができます。



◎ビタミンB₁やクエン酸で疲労回復

ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく夏ばての原因のひとつと考えられています。意識して食事にとりいれましょう。また、かんきつ類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。
＜ビタミンB₁を多く含む食品＞



豚肉



豆類



玄米

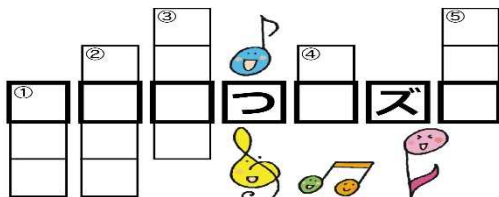


種実類

にんにく、にら、ねぎ
にふくまれる「アリシン」
をいっしょにとると効果が
アップします！

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① にほん地図と○○○地図。
- ② 朝に東からのぼって、西に沈む。
- ③ 夜遅くまで起きていること。
- ④ フランスの首都。
- ⑤ 重さの単位。キロ○○○。

8月31日は『野菜の日』です！

『Vegetable』には『able』がある！

野菜を英語で「vegetable」といいますが、もともとは「元気づけるもの」という意味からついた名前だそうです。そんな野菜の「able（できる）」を探してみましょう。



健康を守ることができる！

ビタミンやカルシウム、鉄、などのミネラル、食物繊維が多くふくまれています。
おもに体の調子を整え、体の抵抗力を高めてくれる食べ物です。

季節を感じる可以做到！

食卓やお店に並ぶ野菜から、季節の移り変わりが感じとれます。「旬」の野菜には、その季節に体が必要とする栄養素もたくさんふくまれています。

今年の十五夜は、9月10日（土）です

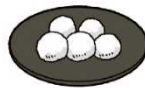


地域によって違う

月見だんごいろいろ

十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがらせた紡錘形という形をしていてあんを巻いたものです。静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませたへそもちをつくり、あんと一緒に食べます。

関東風



関西風



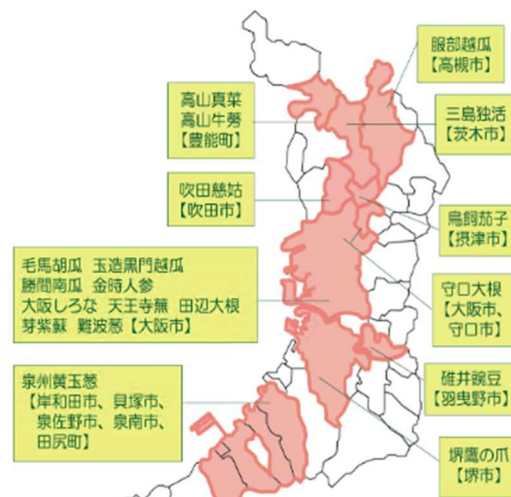
へそもち



故郷を感じる可以做到！

地域の気候風土、暮らしにあわせて改良されうけつがれてきた野菜があります。「伝統野菜」ともよばれ、地域の歴史や文化を今に伝え、故郷の人の心の温かさや、故郷のよさが強く感じられる食べ物です。

《なにわの伝統野菜》



三島独活（茨木市）



鳥飼茄子（摂津市）



吹田慈姑（吹田市）

<大阪府ホームページより>